



こんにちは！ 子育て支援センターです

令和6年10月

お子さんに同じ絵本を何度も読んでと、せがまれたことはありませんか？子どもが同じ絵本を見たがるのは、その絵本に特別な思いがあるからです。

大好きなページを開く時のドキドキ感、結末を知っているからこそ落ち着いて見ていただける安心感など、その子によって理由があるのです。

「これは前に読んだでしょう。違う本にしたら？」などと言わず、ぜひリクエストに応じてあげてください。おうちの方の膝の上でゆったりと流れる絵本の時間は、子どもにとって最高のひと時です。

★楽しい！食育講座★ 栄養たっぷり！ドライカレー作り(9月10日実施)



ピーマンの種をとるお手伝い

子どもにできる作業を任せてみることは、食材そのものに興味を持つきっかけになり、手伝いをすることでちょっと苦手なものでも「食べてみようかな？」という気持ちになることがよくあります。



2歳、3歳の子が3人、お母さんと一緒に参加してくれました。

2歳～3歳は、物事を理解し始める年齢なので、食事や一緒に食べる人への関心だけでなく、手洗いやうがいなどの食生活に必要な行動が身につけていきます。



ドライカレー 2人分の
レシピです。
みなさんも作ってみ
てね！



ケチャップとソースをまぜまぜ・・・

お手伝いをするのが、家族の役に立っていることで、自己肯定感にも繋がります。

栄養たっぷりドライカレー



【材料】	
豚ひき肉	250g
玉ねぎ	120g
にんじん	40g
ピーマン	30g
レーズン	12g
塩	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ1 (28g)
ウスターソース	大さじ1 (17g)
片栗粉	小さじ2
水	50cc

【作り方】

- 1 玉ねぎ・人参・ピーマンとレーズンをすべてみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを入れて油に香りをつける。
- 3 豚ひき肉を炒めて火が通ったら玉ねぎと人参、ピーマンを加えてよく炒める。
- 4 玉ねぎが透きとおったら、塩とカレー粉を振り入れて炒める。
- 5 レーズンと残りの調味料を加えて煮込む。
- 6 最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、温度が上がるまで煮込む。
- 7 炊き上がった御飯にのせる。

- ◆野菜の旨みとレーズンの甘さで辛さがまろやかに作り食べやすく作りやすい。
- ◆近所野菜代表のピーマンや人参も刻んでカレーに入れることで食べやすく作りやすい。
- ◆水溶き片栗粉はとろみ具合を見て調節してください。
- ◆1歳前後のお子さんにもおすすすめです。大人の方とはとりわけ、味付けを。
- ◆市販のカレーウレはちみつが食卓にのっているものもあり、注意が必要です。また、脂肪も高めなので離乳食ではお勧めしませんが。

食べることは生きること

子どもは食べることをとおして未知な食べ物と出会います。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことで、健康な体と心が育っていきます。

「おいしいね！」と食べる楽しみや喜びを味わえる食生活をつくっていきけるといいですね！